EL YOGA A LA LUZ DE VIPASSANA

Por S. N. Goenka

Este libro electrónico se ofrece de manera gratuita.
Si lo deseas, puedes realizar un donativo y así ayudarnos a continuar ofreciendo nuestros servicios.
Que seas feliz.

Para realizar donativos, favor de visitar:
www.pariyatti.org

PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti es una organización sin fines de lucro dedicada a enriquecer el mundo al:

- Diseminar de las palabras del Buddha
- Proveer soporte en la jornada de aquel que busca
- Alumbrar el sendero del meditador

EL YOGA A LA LUZ DE VIPASSANA

Por
S. N. Goenka

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS
una impresion de
Pariyatti Publishing
www.pariyatti.org

© 2024 Vipassana Argentina

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de manera alguna sin el permiso escrito del editor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos críticos y revisiones.

ISBN: 978-1-68172-729-5 (rústica)
ISBN: 978-1-68172-730-1 (ePub)
ISBN: 978-1-68172-731-8 (Mobi)
ISBN: 978-1-68172-732-5 (PDF)

El yoga a la luz de Vipassana

Por S. N. Goenka

30 de Abril, 1990: Academia de Yoga Kaivalyadham, Bombay.

Es una gran fortuna para India el que un santo como Kaivalyananda naciera aquí hace 54 años y plantara la semilla de una planta que creció tan alta y fuerte como un gran baniano, bajo cuya sombra, gente de la India y del mundo entero busca refugio y bienestar.

En los últimos 10 o 12 años he viajado por muchos países enseñando Vipassana, y he entrado en contacto con miles de personas que practican o enseñan yoga. Personas de cada secta, casta y color de piel se relacionan con el yoga. Después de todo, una verdadera religión siempre será universal. ¿Cómo podría limitarse a una casta, credo, secta o al color particular de la piel de una persona? Si no pertenece a todos por igual, no podría ser nombrada como una religión verdadera.

Me llena de un gozo inmenso el saber que India posee un tesoro especial: que su espiritualidad se esparce entre toda la gente del mundo. Esta riqueza no se puede evaluar en términos económicos. Fuera de ella, la India no tiene otra cosa que ofrecer al mundo, ya que largos siglos de sometimiento la han dejado tan pobre en todos los demás aspectos que se ha visto obligada a mendigar cosas materiales a otros países. En términos materiales, India no tiene nada que ofrecer a otros países excepto esta invaluable riqueza espiritual.

Podemos levantar la cabeza con orgullo por este regalo de valor incalculable para el mundo entero.

Hace medio siglo, el Santo Kaivalyananda imaginó que la espiritualidad ancestral de la India podría resurgir nuevamente como en los buenos viejos tiempos. Y no sólo la gente de la India, sino la de todo el mundo podría recibir sus beneficios. Se trata de un conocimiento universal que no pertenece a ninguna secta. No requiere de ninguna iniciación en una creencia particular. Incluso alguien que permanezca apegado a su secta puede recibir sus beneficios. Lo que surgió en la mente del Santo Kaivalyananda fue la idea del bienestar humano concebida como un todo. Por un lado, me sentí muy feliz al ver a tanta gente con verdadero interés y devoción hacia el yoga; pero por otro, experimenté cierto remordimiento, al constatar que la mayoría no comprendía el yoga como había sido recomendado por Krisna. ¿Acaso Swami Kaivalyananda concibió el yoga como un conjunto de *asanas* y *pranayama* para curar enfermedades en general o alguna en particular? Si hubiese sido así, no se hubiera referido a ese invaluable conocimiento espiritual de la India.

Pero la mayoría concibió el yoga como algo muy común, muy ordinario: una forma de curar enfermedades, una especie de medicina para tratar una dolencia. Se puede intentar atender con *asanas* o *pranayama* ciertas enfermedades que no se curan con medicamentos. Así, el yoga se ha convertido en una simple terapia, sin ninguna relación, cercana o lejana, con la espiritualidad. Nos sentimos tan orgullosos de estos ejercicios terapéuticos que los llamamos espiritualidad, pero eso no es más que mera adulación y autoengaño. Debemos salir de esta falsedad. Algo similar está sucediendo con Vipassana, la técnica espiritual por excelencia para la emancipación humana y que ha sido tan distorsionada que ahora se utiliza en varios

países como si de una técnica de acupuntura o acupresión se tratara. Estas terapias son la versión distorsionada de Vipassana. ¡Qué tremendo mal uso de una técnica espiritual! ¡Utilizada para curar enfermedades ejerciendo cierta presión en un punto determinado del cuerpo o pinchando en otro! Eso supone una gran devaluación de la importancia de Vipassana. Personalmente siento que ha sucedido lo mismo con el yoga. Tendremos que hacerlo resurgir desde su estado primigenio, es decir, resaltando sus aspectos más espirituales, sin permitir que subsista meramente como un sistema para mejorar la salud o una terapia que no habla más que de *asanas* y *pranayama*.

¿Acaso el yoga no tiene nada más que aportar a la humanidad? Y el asunto se vuelve aún más patético cuando se constata que todo esto se hace en nombre de un gran sabio como Patanjali.

¿Cómo puede ser que el nivel de un sabio tan grande haya sido minimizado a tal punto? Aún se podría entender si se hubiese hecho sobre la base del *Hathayogapradipika* o del *Gherandasamhita,* pues estos dos libros ponen de relieve el aspecto terapéutico del yoga. Pero hacerlo en nombre de Patanjali no es aceptable, cuando él mismo le dio muy poca importancia a *asana* y *pranayama* en su tratado "Los Yoga Sutras", donde apenas se pueden encontrar cinco enunciados sobre estos conceptos. El resto del tratado de alrededor de unos 200 sutras, ha sido olvidado. No se les ha otorgado importancia alguna a estos sutras.

Patanjali definió *asana* en una sola frase: una postura en la que uno puede permanecer sentado, cómodo y estable, por un largo tiempo. Este sencillo concepto de Patanjali sobre *asana* ha sido desarrollado en más de 84 tipos de agotadoras posturas. Y todas ellas son ahora enseñadas en su nombre. El pobre

Patanjali ha sido reducido al nivel de un entrenador de circo. Él, que exhortaba a la gente a ser consciente de la inhalación y la exhalación del aire en la respiración natural, del estado intermitente entre ambas, de su elongación y su contracción, ha sido erróneamente asociado con el ejercicio de respiración intencionado y riguroso del *pranayama.* Y que conste que este ejercicio respiratorio no es malo. Tiene sus propias ventajas, pero no debería ser adjudicado al nombre de Patanjali. De la misma manera, también es cierto que las distintas posturas yóguicas tienen muy buenos efectos sobre nuestro cuerpo, pero tampoco deberían ser presentadas como prescritas por Patanjali en su famoso tratado. Un sabio que aportó a nuestro país el elevado conocimiento espiritual del yoga no debería de ninguna forma ser devaluado hasta la condición de maestro de preescolar que enseña *asana* o *pranayama*.

Así, hemos perdido el antiguo tesoro contenido en los Yoga Sutras de Patanjali, tratándolo como un mero compendio de *asanas y pranayama*. ¿Qué más podríamos entender del Yoga Sutra de Patanjali, si lo describimos como un libro de *asanas y pranayama*? Lamentablemente, el tratado de Patanjali cayó en manos de personas que ignoraron la verdadera técnica del yoga contenida en ellos, y realizaron interpretaciones arbitrarias con el título de comentarios. Uno puede hacer tremendos esfuerzos por interpretar el Yoga Sutra de Patanjali, pero no podrá comprenderlo con verdadero éxito a menos que practique Vipassana.

La práctica de Vipassana revelará al estudiante el verdadero significado de todas y cada una de las palabras del Yoga Sutra. Es la única forma en que se puede comprender a Patanjali. El Yoga Sutra no está concebido para el entretenimiento intelectual, tampoco es un conjunto de sermones o debates, ni un medio para establecer una doctrina filosófica particular.

Se trata más bien de un camino de experiencia personal y de comprensión de la verdad, una forma de alcanzar la sabiduría pura, es decir, "*rt*". Hemos olvidado lo que significa "**RT**". Hemos perdido el verdadero concepto de religión. *Rt* significa verdad universal o realidad omnipresente. Si alguien habla de la verdad, ésta ya no es universal. Se tratará más bien de una verdad relativa e individual expresada con las palabras del que habla. No tendrá ninguna relación con *rt*. *Rt* es una realidad eterna, que existe siempre, sin limitaciones de tiempo o espacio. Es la ley siempre existente de la naturaleza. No tiene ninguna relación con la religión hindú, jainista, budista, o cristiana. Es la misma ley de la naturaleza que prevalecía hace 50 millones de años, que prevalece hoy, inmutable, y que continuará prevaleciendo del mismo modo dentro de 50 millones de años.

Por ejemplo, el fuego es un elemento y quemar es su naturaleza intrínseca. Esta es una ley natural. Se aplica desde la antigüedad y continuará siendo aplicable en la posteridad mientras el fuego exista. Tal realidad fue denominada *Dharma* o *rt* o religión en la antigua India. La religión jamás puede ser hindú, jainista, budista, cristiana, etc. Todas estas son diferentes sectas, grupos o sociedades. Uno puede adoptar una vestimenta particular o una forma de vida o celebrar una festividad determinada. Uno puede auto proclamarse hindú, sikh, jainista, cristiano o musulmán. Eso no tiene mayor importancia en cuanto a la verdadera religión se refiere. Uno puede prescribirse una dieta especial o seguir una doctrina filosófica particular. Pero eso poco importa cuando se considera desde el punto de vista de la verdadera religión. La religión verdadera o *Dharma* o *rt* (como se le llamaba en la antigua India) está más allá de todas estas cosas. Es universal, eterna y libre de fronteras geográficas.

Patanjali jamás predicó sobre una religión limitada a un estilo de vida particular, a una secta o a una doctrina específica. Profesaba una religión de sabiduría (*paññā),* de verdadero conocimiento basado en la experiencia propia. No hablaba del conocimiento adquirido mediante escrituras, sermones, discusiones filosóficas o inferido a través de la imaginación. Tal conocimiento nunca otorgará verdadero bienestar. Sólo el conocimiento basado en nuestra propia experiencia nos conducirá al verdadero bienestar y nos alejará del cautiverio del sufrimiento. Cuando con nuestra propia experiencia comprobemos la ley de la naturaleza, esta nos guiará a la liberación. Si cierta cosa sucede, cierto resultado aparecerá obligatoriamente. Este principio era verdadero hace un millón de años, es verdadero hoy y seguirá siéndolo dentro de un millón de años. Y en su forma inversa también fue, es y será verdadero. Este principio fue denominado *rt*.

Supuso una gran desgracia que todo aquel conocimiento junto con la comprensión de Vipassana desaparecieran de la India. Y aún más, lo fue la desaparición de las enseñanzas del Buda (*Buda vani)* de nuestro país. Pero podemos considerarnos hasta cierto punto afortunados, en el sentido de que la técnica de Vipassana haya sido preservada en su forma más pura en nuestro país vecino, Myanmar. El que practica Vipassana y ha aprendido por propia experiencia todo lo que sobre esta técnica se menciona en las escrituras, asimilará y comprenderá todas y cada una de las palabras de Patanjali. Todo el Yoga Sutra está lleno de *Buda vani*. Si exceptuamos 10 o 15 sutras de los 155 del tratado de Patanjali, el resto habla sólo de Vipassana, de nada más. Es posible que estos 10 o 15 sutras hayan sido añadidos con posterioridad. También es posible que Patanjali los agregara sólo para tranquilizar a la gente de otras tradiciones. ¿Quién

podrá saber la verdad? Sólo futuros investigadores podrán descubrir y dar a conocer más datos al respecto.

Pero lo que está claro, es que dejando de lado esos 10 o 15 sutras, el resto del tratado de Patanjali habla solo de Vipassana, que es algo universal. Patanjali, al igual que Buda, proclama que en este mundo solo existe el sufrimiento (*dukkha*). Cualquier practicante de Vipassana, en muy poco tiempo, comienza a comprender esta existencia universal del sufrimiento; y no llega a esta comprensión por medio de la inferencia o de las escrituras o de los sermones, sino por su propia experiencia personal. El sufrimiento es una realidad evidente. Si caemos enfermos, aparece el sufrimiento. Si nos sucede algo desagradable, nos sentimos miserables y sufrimos.

Si no nos sucede algo agradable que deseamos, nos sentimos apenados. Eso también es sufrimiento. Todos estos son ejemplos de sufrimiento evidente. También puede ocurrir lo contrario: que nos encontremos a una persona con mucho dinero, que goza de fama, disfruta de todo tipo de lujos, y de la admiración de los demás… Pero que, a pesar de que sus logros son aparente causa de felicidad, también se siente desdichada. ¿Por qué? La respuesta aparece cuando uno comienza a practicar Vipassana, es decir, la observación interior de uno mismo.

Uno puede acumular mucho dinero, pero en cuanto algo desagradable le suceda, se sentirá infeliz. Con respecto a la acumulación de dinero, a la consecución de una inmensa riqueza, que siempre es considerada una fuente de felicidad, podemos afirmar que eso es solo algo aparente. Enseguida que se empieza a acumular riqueza, aparece la ansiedad, porque una persona muy rica siempre estará dominada por la tensión que le produce el temor por la seguridad de su riqueza. Siempre pensará que se la pueden robar. Por eso, el

sufrimiento comenzará de inmediato, como consecuencia inevitable de la acumulación de dinero. Del mismo modo, una bella esposa y un hijo obediente también son fuentes de sufrimiento. El esposo de una mujer hermosa siempre estará preocupado porque pierda la belleza o por su muerte. De la misma manera, el padre de un hijo obediente siempre estará preocupado por el bienestar de su hijo. Una persona muy respetada por la sociedad, siempre estará preocupada por mantener ese respeto. Una persona con una vida llena de lujos, siempre estará preocupada por el temor a perderlos. Así, por medio de Vipassana, comenzamos a entender que las aparentes causas de felicidad, también suelen llevar consigo una inclinación al sufrimiento.

Los que carecen de prosperidad material se preocupan por conseguirla, mientras que los que la tienen, se preocupan por no perderla. Así, la atracción o el apego hacia las propias pertenencias también es causa de sufrimiento. Vipassana nos enseña que cualquier cosa que se posee, ya sea una esposa, un hijo, dinero, prestigio, salud, lujos, etc., no es eterna. Todo está cambiando en todo momento. Todo está condenado a cambiar hoy o mañana. Es la ley de la naturaleza. Y lo que cambiará mañana o en un futuro próximo está causando ansiedad en quien hoy lo posee.

¿Qué sucederá cuando efectivamente cambie? El practicante de Vipassana comprende todos estos hechos a través de su propia experiencia.

Patanjali enseña lo mismo en su tratado. Su concepto de *rtambhara prajna* (un conocimiento basado en *rt*, en la ley de la naturaleza, adquirido mediante la propia experiencia) es idéntico a la experiencia de un practicante de Vipassana. Lo que un practicante de Vipassana experimenta, se convierte en su propia verdad y esa es la ley de la naturaleza, es decir, *rt*. Si

siente apego hacia su esposa o esposo o hijo o pertenencias materiales o prestigio o lujo, al experimentarlo, se percata de que ese apego momentáneo surge en su psique acompañado de sufrimiento. Así como el miedo a la pérdida de las pertenencias crea sufrimiento, el apego causa tensión.

Cuando, mediante la práctica de Vipassana, uno comienza a ver estas realidades dentro de su propia conciencia interna, estas se vuelven transparentes como el agua. Ahora las conocéis gracias a los sermones y las escrituras, pero después de haber practicado Vipassana, las experimentaréis por vosotros mismos. Sin esta experiencia interna, resulta imposible comprender cómo causa sufrimiento el objeto del apego. Pensamos que hoy somos felices con el apego hacia nuestras pertenencias y que el sufrimiento surgirá cuando las perdamos. Sin la práctica de Vipassana, no podemos darnos cuenta de que el sufrimiento acompaña al apego en el mismo momento en que este surge en nuestra psique. De hecho, y sin que nos demos cuenta de ello, nuestra conciencia interna siempre está en tensión. Con la satisfacción de los deseos, sólo el nivel superficial de la conciencia se calma durante algún tiempo. Tratamos de amortiguar la tensión interna desviando la atención del nivel superior de conciencia con algún entretenimiento como jugar, ver la televisión, ir al cine, o escuchar alguna charla. Esta técnica funciona y nos permite sentirnos satisfechos durante un tiempo. Pero muy pronto la tensión acumulada en el nivel más sutil de la conciencia vuelve a surgir y ese placer momentáneo desaparece. Por eso Patanjali proclama la existencia universal del sufrimiento.

La misma declaración fue realizada por el Buda: "el sufrimiento existe". Experimentad este hecho y conoceréis su causa. Y este conocimiento no permanecerá relegado en

la superficie de nuestra psique. Por ejemplo, alguien abusa de mí y me siento mal. Me sucede algo desagradable y me siento perturbado. No me sucede algo agradable y me siento melancólico. Si detuviéramos en este punto nuestra búsqueda de la verdad, no alcanzaríamos el Dhamma. Incluso si tras grandes esfuerzos, consiguiéramos cambiar alguno de los sucesos desagradables por algo agradable, eso no garantizaría que otro suceso desagradable no nos sucediera a continuación, porque los sucesos desagradables están ahí, en la matriz del futuro. Seguro que nos van a suceder. Por eso estamos destinados a sufrir a causa de ello.

Del mismo modo, también es seguro que, después de un tiempo, nos sucederá algo agradable y sentiremos placer. Pero será un placer momentáneo puesto que lo agradable tampoco durará para siempre. También cambiará y sufriremos por ello. ¿Qué clase de vida es esta? Debe de haber una causa para que sea tan dolorosa. Si miráis en la profundidad de la mente subconsciente, esa razón surgirá ante vuestra percepción. Si lográis eliminar esa causa, su efecto, el sufrimiento, también desaparecerá. Supongamos que un hombre padece una enfermedad. Si consigue averiguar qué la causa, tratará de eliminar esa causa y no solo los síntomas de la enfermedad. En el momento en que la causa de la enfermedad se elimine, la propia enfermedad se cura de manera automática.

En la filosofía yóguica, este proceso es denominado simbólicamente *heya*, es decir, sufrimiento; *hetu*, es decir, avidez; *hana*, el modo de eliminar la causa. Si se elimina la causa, la enfermedad desaparecerá. Parece razonable que si el sufrimiento está ahí, y su causa: la avidez, está ahí, también estará ahí la manera de eliminarlos. Ese remedio es *Vipassana*. La sabiduría llena de conocimiento, es decir *Rtambhara prajna,* y Vipassana, son sinónimos. En los Yoga Sutra de

Patanjali se utiliza el concepto *samprajna samādhi*. Varios eruditos que asisten a cursos de Vipassana han discutido largamente qué significa el concepto *samprajna samādhi*. Incluso, no consiguen llegar a un acuerdo de su significado. No están al tanto de que hace 2500 años, Vipassana, *Vidarsana, Vivekakhyati, Rtambhara, Prajna, Samprajnana* eran términos idénticos y se utilizaban en el mismo sentido genérico que se utiliza Vipassana en este país.

Vipassana significa experimentar la verdad en su realidad última. La verdad es algo que experimentamos individualmente, no algo que aceptamos colectivamente sin haberlo experimentado. Vipassana significa experimentar la verdad parte por parte, trozo a trozo, analizándola desde todos los ángulos posibles y profundizando en su forma más sutil. Así, uno puede llegar a la verdad en su forma final, basándose en su propia experiencia. La verdad en su forma más burda crea ilusión. Es una verdad convencional. Cuando se la analiza descomponiéndola parte por parte hasta su forma más sutil, revela su auténtica realidad ante el observador. La verdad experimentada mediante este proceso se denomina verdad racionalizada.

Vipassana puede ser definida como "*Vivekena pasyatiti vipasyana",* que significa ver la verdad desde una perspectiva racional. En este contexto, "racional" significa ver la realidad, o más bien, experimentarla descomponiéndola analíticamente hasta llegar a su forma más sutil. Esto es Vipassana. Así, la realidad que se manifiesta al nivel de la experiencia después de observarla de manera analítica se denomina "*Vivekakhyati"*, es decir, la realidad revelada mediante la aplicación racional de la mente. Pero no sabemos cómo analizar la realidad. Nunca hemos intentado echar un vistazo a la profundidad de nuestra mente, mucho menos el analizar la realidad que surge

desde ahí. Y eso se debe a que hemos perdido la técnica para hacerlo, enseñada por Buda hace unos 2500 años. Esta técnica se llama Vipassana. La realidad absoluta se revela a sí misma ante el practicante de Vipassana. Si no se aplica esta técnica, no se puede explorar la realidad absoluta. Pareciera que sólo podemos experimentar la realidad convencional, esto es, la que aparece ante nosotros. Esto es translúcido. Cuando se observa la realidad convencional mediante Vipassana, lo absoluto se manifiesta.

La técnica de meditación Vipassana apareció y evolucionó en la India. Más tarde, su pureza se vio contaminada por intereses creados. En un principio, mientras existía en su forma prístina, aportó enormes beneficios a sus practicantes en este país durante un largo período de tiempo, de alrededor de 500 años desde que el Buda la enseñó. Después de alcanzar la iluminación, el Buda describió los distintos niveles que alcanzó durante su trayectoria de austeridad. Desafortunadamente esa literatura ya no existe en la India en ninguno de los idiomas modernos. Es por ello que hoy en día prevalecen en nuestro país diversos mitos y formas de meditación distorsionadas. Afortunadamente, en el país vecino de Myanmar, se preservaron las escrituras y la práctica en la forma más pura de la tradición de Vipassana, aunque tuviera pocos seguidores.

En esta tradición podemos encontrar relatos sobre la búsqueda de la verdad por parte del Buda. En ellos, el Buda nos cuenta lo mucho que deambuló en busca de conocimiento espiritual tras abandonar su hogar. Buscó fervientemente el camino que lleva a conseguir la emancipación final de los sufrimientos. Para entonces, había visualizado claramente la naturaleza real de esta existencia mundana, donde el ciclo de muerte y renacimiento nunca se detiene y donde la gente, sin

darse cuenta de ello, está muy ocupada en buscar el placer dentro de un océano de sufrimiento. Todo el mundo anda en busca del placer eterno dentro del ciclo de la impermanencia, donde virtualmente nada existe. Este ciclo de impermanencia le aportaba al pensamiento de Buda una prueba lógica de que debía de haber una existencia eterna, donde existiese el elixir de la vida. — Debo explorar ese nivel de existencia — se dijo. Y trató de buscar el camino para lograrlo.

Mientras vivió como un príncipe, se dedicó a alcanzar la maestría en todas las tradiciones filosóficas de su tiempo. Pero la filosofía es un mero entretenimiento para el intelecto. No tiene ninguna relación con la experiencia práctica. En la India, la filosofía es denominada *darsana*, que significa "revelación de la verdad". Pero lo cierto es que, en la práctica, ha perdido cualquier relación con la revelación de la verdad. Es posible que al comienzo, cuando empezó a denominarse de esa forma, tuviera alguna relación con la revelación de la verdad, pero eso ya no es así en tiempos modernos. Ahora no es más que un mero placer de ejercicio intelectual basado en la lógica. Esa es la razón por la que existen distintas tradiciones lógicas de filosofía india que defienden teorías muy diferentes.

La misma situación existía hace 2500 años, cuando el Buda transitó por un camino de búsqueda de conocimiento real que surgió de una ambición hipotética. Cuando se dio cuenta de que no lograría alcanzar su objetivo quedándose en su casa, la abandonó y comenzó su búsqueda por todos los rincones del país. Lo intentó con distintas prácticas, pero ninguna le resultó de utilidad. Conoció a Alara Kalama, un reputado yogui de ese tiempo, y bajo su tutela aprendió el arte de la meditación. Alara Kalama era maestro en siete tipos de meditación. El Buda llegó a dominarlos todos en pocos días y enseguida preguntó por el siguiente. Alara

Kalama le contestó, "¿No te parece suficiente conseguir conocer a fondo siete tipos de meditación? Es un gran logro, solo al alcance de unos cuantos".

Pero el Buda no se sentía satisfecho y le insistió a su maestro Alara Kalama que le enseñara alguna otra práctica más elevada que conociera. Finalmente, Alara Kalama le habló de un yogui llamado Uddaka Ramputta, que conocía el séptimo estado de la meditación, pero no aceptaba enseñar aquel arte a ningún discípulo. De todas formas, Alara Kalama alentó al Buda a que lo intentara. Entonces el Buda se acercó a Uddaka Ramputta y le pidió que le enseñara la técnica para alcanzar el octavo estado de meditación. Uddaka Ramputta encontró en el Buda un discípulo digno de acceder al conocimiento del octavo estado de meditación y accedió a su petición. El nivel de la octava meditación es un estado muy elevado de la mente. Una vez que Buda lo aprendió, se dio cuenta de que tampoco este logro lo liberaba de las ataduras de las impurezas radicadas en el nivel más profundo de su psique.

La gente de la India de hoy, quizás ni siquiera sabe lo que significan las ataduras (*anusaya kilesa)*. Muchos de los que vienen a cursos de Vipassana no conocen su significado. *Anusaya* es una palabra compuesta por *anu* + *saya*, que significa "en situación latente". Por lo tanto, etimológicamente, *anusaya* se refiere a las impurezas que permanecen latentes en el nivel desconocido de nuestra psique, es decir, de la mente inconsciente, y continúan fluyendo con ella sin que nos demos cuenta. Y así permanecen junto a nosotros incluso después de nuestras muertes y nacimientos sucesivos. La práctica de las ocho meditaciones a las que nos hemos referido las entierran tan profundamente que se vuelve muy difícil ser consciente de éstas. Pero son como volcanes que, aunque durmientes en el presente, están abocados a entrar en erupción cuando se

den las circunstancias adecuadas, ya sea en la vida presente o después de varios renacimientos.

Así que el Buda pensó que mientras existiesen *anusayas* (ataduras) en su psique, estaría muy lejos de lograr la emancipación. Le pidió entonces a Uddaka Ramputta que le hablara de algún modo de eliminar estas ataduras del nivel psíquico. Uddaka Ramputta, que no conocía ningún método para ello, le contestó que no, y reprendió al Buda con estas palabras: "Has alcanzado una gran destreza en el octavo estado de meditación, lo que te permitirá existir en un nivel donde una inmensa dicha fluye sin cesar, y permanecerás ahí por eones. ¿No te parece lo suficientemente importante?" El Buda contestó: "¿Y qué si he obtenido destreza en el octavo estado de meditación y he logrado una próxima existencia donde fluirá inmensa dicha y podré permanecer ahí por eones? Lo cierto es que tendré que renacer nuevamente en este nivel mundano mientras no consiga eliminar estas impurezas. Así que si conoces el arte que me permita eliminarlas, dímelo, por favor, porque de otra forma, no me consideraré un iluminado". Pero Uddaka Ramputta no conocía ninguna técnica que permitiese eliminar estas ataduras.

Entonces Buda continuó su andar y desarrolló la técnica hoy conocida como Vipassana, capaz de eliminar las ataduras de nuestro nivel psíquico y de convertirnos en seres puros, iluminados y liberados. Pero antes de seguir adelante con este tema, echemos un vistazo a los ocho tipos de meditación que hemos mencionado.

El primer tipo está dotado de *vitakka* (la inclinación de la mente hacia un objeto mediante su respectivo órgano sensorial), *vicara* (permanencia de la mente en el objeto mediante su respectivo órgano sensorial), *piti* (arrobamiento), *sukha* (placer) y *ekagatta* (concentración). En este contexto

tendremos que considerar estas palabras en referencia a los significados que les daba la sociedad india de hace 2500 años. Hoy, *vitakka* significa discusión o argumento. Pero en aquel entonces en la terminología religiosa solía significar inclinación de la mente hacia un objeto mediante su respectivo órgano sensorial. Consideremos estos términos utilizando una parábola:

Una abeja ve una bella flor de loto y vuela hacia ella. Hay un contacto entre el objeto visual "flor" y el órgano sensorial "ojo" de la abeja, y por eso vuela en dirección de la flor en busca de néctar. Así que el vuelo de la abeja hacia la bella flor sería *vitakka*. En el paso siguiente, la abeja alcanza la flor, se posa sobre ella, y busca la fuente del néctar con un zumbido. Esto sería *vicara*. La abeja encuentra rápidamente el centro del néctar de la flor, lo que genera en ella una sensación de placer pues tiene esperanzas de saborear la dulzura del néctar. Esto sería *piti* (arrobamiento). Un paso más adelante, la abeja inserta su boquilla en ese centro, tiene el primer contacto con el néctar, y alcanza un gran placer al saborearla. Esto sería *sukha* (placer). En el siguiente paso, la abeja se siente tan satisfecha con el disfrute del sabor del néctar, que todas sus actividades, como zumbar, etc. se detienen y el insecto se desentiende del entorno hasta el punto de que, si la flor cerrara sus pétalos al atardecer, no se daría cuenta de ello y permanecería atrapada toda la noche. Ese estado de la mente de la abeja puede ser comparado con *ekagatta* (concentración).

Estos diferentes estados de meditación se logran gradualmente mientras se avanza en la práctica. El primer orden de la meditación es el siguiente:

1º meditación: *vitakka, vicara, piti, sukha, ekagatta*

2º meditación: *piti, sukha, ekagatta* (*vitakka y vicara* se abandonan)

3º meditación: *sukha, ekagatta (*se elimina *piti*)

4º meditación: *upekkhaggata (sukha* es reemplazada por *upekkhā*, es decir, ecuanimidad)

Cuando la mente está plenamente concentrada, se completa el logro de la cuarta etapa de meditación. En tal estado de la mente, el practicante siente un placer único, desconocido para él cuando su mente era endeble. Un grado aún mayor de concentración en tal estado de placer, generado por la concentración de la mente sobre un solo objeto, llega a eliminar incluso la sensación de placer, para que prevalezca sólo la sensación de ecuanimidad. Pero este todavía no es el último paso.

El practicante debe ir más allá y observar que la mente concentrada es una parte de su cuerpo. Desde el primero hasta el cuarto estado de meditación el practicante ha observado una gradual disminución de *vitakka, vicara, piti y sukha,* como dijimos antes. Ahora, en la cuarta etapa, la mente está muy activa. Los órganos sensoriales han detenido sus funciones.

Cuando un practicante de Vipassana observa como un mero testigo estos cuatro estados, sin proyectar nada fuera de su mente, se encuentra inmerso en un profundo estado de placer: es decir, de *sukha*. Hace 2500 años, el lenguaje era muy distinto al de hoy. Algunas palabras han cambiado de significado, mientras que a otras se les ha dado otro muy distinto al del antiguo lenguaje de la filosofía. Por tanto, si juzgamos frases de aquella época con los parámetros de nuestra lengua moderna, se generará cierta confusión. Por ejemplo, hace 2500 años, el término *sukha* (placer) se utilizaba para designar un estado muy elevado de trance meditativo, mientras que en la terminología moderna no

significa ese grado tan inmenso de placer. En aquella época, *sukha* se relacionaba con el estado placentero de la mente alcanzado en el cuarto nivel de la meditación. Más allá de eso, en el plano material de la existencia humana, los así llamados sentimientos placenteros, eran virtualmente una ilusión. Así, se decía: *"Kemi haso kim anando nicce pajalita sati"*. Eso es, un buscador de Vipassana solía ver la existencia material ardiendo en el fuego diabólico de la avidez, en el que los seres persiguen deseos relacionados con la codicia o la avaricia. Por eso nunca alcanzan un mínimo estado de arrobamiento, sino que siempre están sufriendo por cumplir sus deseos. En aquel tiempo, ese falso estado de placer era considerado como arrobamiento. Hoy en día, por el contrario, el arrobamiento se relaciona con un estado superior de la mente obtenido en trance meditativo, mientras que el placer se asocia con los logros materiales.

Así que, después de obtener el cuarto *jhāna*, todos los órganos sensoriales dejan de funcionar y sólo la mente permanece activa. El yogui entonces sigue adelante, proyecta su mente hacia todo el universo y se da cuenta que hasta ese momento había imaginado su mente como algo limitado y confinado solo a su cuerpo, cuando en realidad se trata de una entidad que todo lo penetra y es, por lo tanto, infinita. Antes de alcanzar el quinto estado meditativo, la mente estaba asentada en el corazón del cuerpo. Ese era el término que Patanjali utilizó para referirse al asiento de la mente en el cuerpo.

En el quinto estado de meditación, la mente pareciera ser infinita como el espacio. Todos los objetos materiales burdos se convierten en diferentes tipos de vibración. En este estado, la mente percibe vibraciones y sólo vibraciones. Llegado a esta etapa, el practicante se concentra de

nuevo para descubrir la realidad de este espacio infinito. Y una vez concentrado en este objeto de meditación, el practicante trata de sentir quien está percibiendo esta infinitud del espacio. En aquellos buenos viejos tiempos, el elemento de la mente que percibía la infinitud del espacio en el estado superior de trance meditativo, se denominaba *viññāṇa,* un término que, hasta cierto punto, coincide con el término moderno de "conciencia". Aunque el término hindi *vigyana* es traducido hoy en día como ciencia. De hecho, la conciencia es la volición que trabaja en nuestro nivel psíquico. Y es la que conoce los objetos.

Así, cuando la parte consiente de la mente se concentra en el espacio infinito, alcanza otro estado superior de trance, llamado el sexto *jhāna* en la antigua terminología filosófica de la India. En este nivel sólo existe la supraconciencia, la cual es percibida por la mente. Pero el practicante no se detiene en este nivel de supraconciencia, sino que lo analiza. Se trata de un estado que, aunque no es burdo, aún no es más que un estado solidificado de vibraciones. Y cuando el meditador lo analiza, incluso las vibraciones se eliminan y el practicante se adentra en un estado de vacío. Éste es el séptimo estado de trance. En este estado sólo prevalece el vacío. En este séptimo estado de trance, el practicante analiza aún más su propia existencia en relación al vacío que todo lo penetra.

Luego, se hace consciente de cuál es la parte de la mente que percibe este estado de vacío. En aquellos tiempos, la parte que percibe este estado era llamada *vedanā,* palabra que equivale a "sensación", lo que significa solo sentir. En el lenguaje moderno, el término *vedanā* solamente se utiliza para nombrar el dolor, esto es, la sensación desagradable. Así, la terminología utilizada por Patanjali en aquel entonces, ha sido completamente desvirtuada por los comentaristas modernos,

al aplicar el sentido moderno a conceptos antiguos que tenían un significado distinto cuando Patanjali los utilizó en su tratado. Volviendo al tema original, nos encontramos con que en el estado del séptimo *jhāna,* no sólo existe *vedanā,* sino también *saññа (sangya)* que delimita los diferentes objetos de la mente en los distintos niveles de trance, como espacio infinito, conciencia infinita, vacío, etc. En este proceso, el practicante se percata que la misma parte de la mente está funcionando como *saññа* y como *vedanā*. Y eso quiere decir que, por una parte siente el objeto en forma de *vedanā*, es decir, de sensación, y por otra, está evaluando el objeto como bueno o malo, agradable o desagradable, en forma de percepción, es decir, de *saññа*.

Mientras la concentración profundiza en este fenómeno y lo analiza para percibir su realidad, el practicante se sumerge en un plano donde la percepción está presente en un momento, y al momento siguiente deja de existir. Tal estado de trance es denominado técnicamente en el antiguo lenguaje filosófico "*Neva saña na saññа yatana"*. Es decir: en ese estado de trance la percepción se vuelve tan débil que algunas veces se puede distinguir, mientras que en otros momentos no es posible. Esto se denomina el octavo estado de meditación. La persona que llegó al estado de la Budeidad, alcanzó estos ocho estados de meditación antes de su último intento por alcanzar la iluminación. Para ese entonces, todas sus impurezas habían sido eliminadas, permaneciendo sólo sus raíces a nivel psíquico. Pero incluso estas sutiles raíces constituían un gran obstáculo en el sendero de la iluminación.

A Siddattha Gotama le preocupaba extirpar de raíz estas semillas de impurezas enclavadas en la psique. Pero parece ser que, en aquel tiempo, no existía ninguna práctica que fuera más allá del octavo nivel de meditación. Entonces,

Siddattha Gotama se sometió a la penitencia más extrema con la falsa idea, comúnmente aceptada entonces, de que el sufrimiento causado al cuerpo eliminaría las impurezas. Siddattha probó también este método, pero, después de someter a su cuerpo al nivel más alto de sufrimiento con todo tipo de mortificaciones, se dio cuenta de que las raíces de las impurezas seguían estando presentes. Solo entonces Siddattha reconsideró su práctica y añadió *sampajañña* a su forma de vida, dejando atrás todos los tipos de penitencia y austeridades.

Ni en inglés ni en español se puede encontrar una palabra equivalente a *sampajañña*: uno aprende a ser testigo de todos y cada uno de los fenómenos que surgen sin proyectar en ellos ninguna explicación basada en la imaginación. Significa que cualquier sensación que surge en el cuerpo debe ser observada sin evaluarla como buena o mala. Esta es la ley de la naturaleza: cuando aparece una sensación, solamente observamos el patrón de nuestra respiración. Si la respiración es larga, observamos que es larga. Si es corta, observamos, sólo observamos, que es corta. Esta práctica se describe en lengua pali como: *"Dirham va assasanto digham assasaniti pajanato"*. Lo que quiere decir que si la inhalación es profunda, el practicante sólo la siente como profunda, y si no es muy profunda o nada profunda, el meditador se limita también a observarla.

Patanjali también habla de la práctica de observar la propia respiración. Cuando la diferencia entre la inhalación y la exhalación de la respiración natural se amplía, nuestros pensamientos se pacifican de manera gradual y surge una especie de trance. En este contexto, cabe destacar que el intervalo entre la inhalación y la exhalación en la respiración natural se denomina, en los Yoga Sutras de Patanjali,

kumbhaka, es decir, retención del aire de la respiración. Mediante la observación de la respiración natural, la retención del aire se produce de forma automática, sin ningún esfuerzo.

Hoy en día la gente trata de alcanzar este estado reteniendo el aire dentro o fuera del cuerpo con un enorme esfuerzo. Esta es una versión distorsionada de la práctica de *kumbhaka* que Patanjali jamás predicó. Los que se sienten seducidos por la idea de disfrutar de una mente libre de pensamientos mediante la retención forzada de la respiración, están completamente confundidos, ya que una proyección tan forzada de *kunbhaka,* o retención de la respiración mantendrá al meditador libre de pensamientos por unos momentos, pero la situación se invertirá inmediatamente en cuanto cese dicho *kumbhaka*.

Mientras que, por el contrario, si el estado de *kumbhaka* surge de la observación impersonal de la respiración natural, el período de *kumbhaka* se verá prolongado de manera automática, y en la etapa del cuarto *jhāna*, la respiración se detendrá por completo. En el cuarto *jhāna* la respiración es imposible, porque *kumbhaka* permanece durante horas, pero el practicante no muere. Aunque el hecho de que alguien pueda vivir varias horas sin respirar, va más allá de la percepción de un hombre ordinario, un meditador de Vipassana se encontrará en esta situación en la medida en que su práctica alcance las dimensiones superiores de la meditación.

De manera que los que intentan lograr de manera artificial *kumbhaka*, o la retención de la respiración, en nombre de la espiritualidad, han entendido mal a Patanjali y sus Yoga Sutras y están siguiendo un camino equivocado. Esa práctica resulta muy beneficiosa para tratar determinadas enfermedades físicas, pero es completamente inútil para eliminar las raíces de las impurezas alojadas en nuestra psique. Así que cuando *sampajañña*, es decir, la atención

constante se asocia a la observación de la respiración natural, uno observa este fenómeno como un mero testigo, sin proyectar nada de sí mismo.

En esta práctica, uno observa la inhalación y la exhalación de la respiración tal como son. No existe asociación de la propia individualidad en este acto, ni como "hacedor" ni como "disfrutador" del resultado. Mientras uno siga disfrutando del resultado de las propias acciones, nunca podrá alcanzar el estado de mero testigo, porque permanecerá encadenado a someterse ante uno o ambos sentimientos: el de "hacedor" y el de "disfrutador". Se requiere solo atestiguar lo que sucede. Así, aquel que se convierte en testigo en integración con la atención constante, poco a poco comienza a obtener el primero, el segundo y el tercer *jhāna,* tal como explicamos anteriormente, con una disminución gradual de los componentes de la meditación: *vitakka, vicara, piti, sukha y ekkagata*. Sin embargo, estas etapas siempre van acompañadas de la atención constante.

De esta forma el practicante obtiene por primera vez su propio *paññā* o sabiduría. Esta sabiduría, denominada técnicamente *rtambhara prajna*, se obtiene a partir de la propia experiencia y no por haberla recibido de otra persona, ni por la lectura de un libro ni por haberla escuchado en un discurso. En el momento en que la atención constante emerge en su interior, el meditador comienza a experimentar las leyes de la naturaleza, conocidas técnicamente como *rt*. Comienza a reconocer la realidad desde el primer *jhāna*, al observar primero la respiración en su forma natural.

Aquí se debe ser precavido para evitar asociar la respiración con el canto de un mantra o la recitación de cualquier palabra sagrada. Si se comete tal error o capricho, el practicante perderá el contacto con *rt* (ley de la naturaleza). Tanto Patanjali en su tratado, como el Buda predicaron la

observancia de *rt*. Ambos tratan de llevar al practicante a la realización de *rt* solamente. Hoy en día, por el contrario, estamos siguiendo un camino que no conduce a *rt*. Y no deja de ser extraño que esto se esté llevando a cabo en nombre de Buda y de Patanjali. Continuamos asociando nuestra respiración con el canto de mantras (himnos) o la repetición de alguna palabra sagrada. Aunque es cierto que esa práctica ayuda a concentrar la mente, no puede limpiar las raíces de las impurezas. Y así nunca podremos alcanzar *rita anbhara prajna*. Es por eso que para el logro espiritual, sólo hay que observar con ecuanimidad la respiración natural.

El término hindi para ecuanimidad es *Tatastha*, que quiere decir: el que está al borde de un río. Una persona que se sienta en el borde de un río, lo observa pero no puede interferir en su curso; es decir, si el río fluye en una determinada dirección, no la puede cambiar; si hay olas, no puede impedir que se formen, etc. Del mismo modo, se debe mantener la observación de la respiración natural.

La respiración no es un mero proceso corporal. No es una mera necesidad de los pulmones, sino que está asociada a la mente. Si comenzamos a observar nuestra respiración con detenimiento, llegará un momento en que nos daremos cuenta de que el flujo de la respiración está directamente asociado con el tipo de pensamiento que fluye en nuestra mente. Si en la mente aparece un pensamiento de ira o codicia, notaremos que el flujo de la respiración se incrementa. Por el contrario, si nos sentimos tranquilos y sosegados a nivel mental, nos daremos cuenta de que el flujo de la respiración también se vuelve más estable y sutil.

Tal experiencia es el primer paso hacia el conocimiento de *rtambhara prajna,* y no está basada en el conocimiento de ningún libro o sermón o experiencia de otra persona. De

hecho, es *rtambhara prajna* porque se basa en nuestra propia experiencia, de otra forma sería *sruta prajna* (sabiduría adquirida por inferencia). *Prajna*, más que *rtambhara*, puede aumentar nuestro conocimiento sobre otros o añadir algo más de memoria a nuestro nivel intelectual, pero no puede conducirnos a la emancipación. Sin *rtambhara prajna* podemos jactarnos de haber revisado toda la literatura sobre Buda, podemos saber con precisión el lugar de su nacimiento o la procedencia de la familia de su esposa, etc., pero no podremos alcanzar lo que Buda logró en su vida.

De igual forma, sin experimentar personalmente la verdad, podremos seguir jactándonos de haber comprendido totalmente a Patanjali, podremos dar conferencias sobre su filosofía o escribir muchos libros de comentarios sobre él. Incluso podremos pensar que todo esto nos beneficiará en el camino del logro espiritual real. Pero lo cierto es que todo ese conocimiento literal no sirve de nada si no se experimenta por uno mismo. Tal experiencia individual fue llamada por el Buda *Bhavanamaya prajna*. Y también se la denomina *rtambhara prajna,* pues sobre la base de su propia experiencia, se le revelan al meditador las leyes de la naturaleza. Trabajando de esta forma, cuando un practicante alcance el estado del tercer *jhāna*, estará tan unido a *sampajañña*, que nunca más podrá separarse. El Buda utilizaba para esto la frase: *"sampajañña na rincati"*. Lo que quiere decir que ahora *sampajañña* está presente en todo momento, en todas las actividades humanas habituales como caminar, dormir, comer, beber, etc.

Así, un practicante que logra tal estado, incluso durante la noche cuando está durmiendo sabe con certeza que está durmiendo. E incluso mientras duerme es consciente de su entorno y sus acciones. En ese momento, uno ya no puede alegar que no se daba cuenta de algo porque estaba

dormido. Porque ese estado, denominado *turilla,* está más allá de estar despierto o dormido. Y cuando logra acceder a él, el practicante permanece consciente de todas y cada una de las acciones de su cuerpo, donde el proceso de creación y destrucción está sucediendo continuamente. Entonces comprende del todo la naturaleza impermanente de su mente, de su cuerpo y del universo que lo rodea. Tal conocimiento de la impermanencia logrado a partir de la propia experiencia, es llamado también *samprajnata samādhi*. Pero éste no es todavía el último objetivo a alcanzar.

El practicante debe seguir adelante en dirección al cuarto *jhāna*. Cuando alcance el trance en el estado del cuarto *jhāna*, todas sus impurezas serán eliminadas. Se habrá vuelto completamente puro. El *sampajañña* habrá desenraizado todas las impurezas de su psique, y, por lo tanto, ya no será necesario. Este trance del cuarto estado de meditación, es denominado *asampajañña samādhi,* ya que va más allá del *sampajañña*. Este *samādhi* es el *samādhi* de la liberación o *nibbāna o kaivalya*, un estado que está más allá de nuestra conciencia. Una vez logrado el *asampajañña samādhi*, la práctica de los cuatro *jhānas* restantes se vuelve opcional. Uno puede practicarlos o no. Lo que significa que cuando se llega a *asampajañña*, sólo cuatro *jhānas* son suficientes para alcanzar la liberación.

Cuando los comentaristas de los Yoga Sutras de Patanjali hablan de *asampajañña samādhi* como el último estado a lograr, este se convierte en algo que está más allá de la comprensión. Por supuesto que en el último trance del cuarto *jhāna* ya no hay *sampajañña*, así que debería ser denominado como un trance más allá de *sampajañña*, pues este ya ha sido trascendido. A*sampajañña* es un estado de ignorancia donde no se es consciente de la naturaleza impermanente

de este universo. Este estado de la psique humana puede ser denominado como la etapa de *asamprajnani*. Cuando se ha tomado plena conciencia de la naturaleza impermanente de la propia identidad, así como de la del universo a través de *sampajañña*, ¿cómo puede ser llamado *asamprajnani,* o un trance obtenido en ese estado, ser denominado *asamprajnata samādhi?* De hecho, debería haber sido denominado de manera correcta como un *samādhi* más allá de *sampajañña*. Y esto es porque se necesita *sampajañña* hasta que uno no comprenda en la totalidad la impermanencia basada en la propia experiencia. Cuando esta experiencia se logra de forma individual, *sampajañña* ya no es necesario.

Un trance con *sampajañña* le revela al practicante la interacción mutua de cuerpo y conciencia, la interdependencia psicosomática de la existencia humana, así como el proceso a través del cual se van acumulando impurezas y, por lo tanto, añadiendo miseria a la propia miseria, lo que a fin de cuentas proporciona energía al movimiento del ciclo de nacimiento y renacimiento. Todo este mecanismo se vuelve comprensible sólo a través de *sampajañña*. Cuando la impermanencia es plenamente comprendida a partir de la propia experiencia, *sampajañña* deja de ser necesario. Resulta útil mientras la impermanencia está siendo experimentada. Más allá de eso, está el estado de liberación, salvación, *nibbāna, moksa…* Y ahí *sampajañña* ya no es necesario. Tal estado puede ser alcanzado mediante los logros graduales de la meditación.

Es pertinente hacer notar en este contexto que cuando se abandona la práctica real, también se malinterpreta la terminología relacionada con ella. Y este círculo vicioso continúa contaminando la práctica. Así, resulta sorprendente observar que Patanjali, que explicó Vipassana con tanto detalle, haya añadido a su tratado

diez o doce sutras anti-Vipassana. ¿O es posible que sea otra persona quien haya añadido estos sutras al tratado? Lo cierto es que si fue el propio Patanjali quien añadió esos sutras debió de hacerlo teniendo en mente el hecho de que para un verdadero practicante de Vipassana, estos sutras no tienen relevancia; y para un no practicante que estudia su tratado sólo desde un punto de vista académico, este asunto carece de importancia.

El verdadero significado de Vipassana es conocer la realidad pieza por pieza, parte por parte, a partir de la propia experiencia. Al adoptar un procedimiento de este tipo, surge cierto estado ante el meditador de Vipassana, cuando éste experimenta por sí mismo las realidades sutiles de la naturaleza y es testigo de ellas con completa ecuanimidad. Dicho estado se denomina *Asmita* en los Yoga Sutras de Patanjali. Este estado se asocia con la concentración y a medida que examina las verdades, el practicante siente: "me estoy percatando" o "estas experiencias están surgiendo ante mí". El meditador percibe que esto es *vitakka*: "yo lo comprendo", esto es placer: "lo experimento" o "yo lo siento". Este es el primer estado de la mente en el sendero de la práctica.

Más adelante, cuando de manera gradual va progresando en la práctica hasta un estado más elevado, el practicante llega a tomar conciencia de una verdad: el sentimiento del "yo/mío" era falso. Experimenta en lo más profundo de su corazón que su llamado "ego" no era más que pura imaginación, y que finalmente se disuelve. Patanjali predica este hecho diciendo que en los estados más elevados de la práctica del yoga, aquel que ve la verdad se disuelve y sólo lo que es visto existe, y en el estado último, incluso lo visto se disuelve y sólo el acto de ver permanece. Este es un estado de conciencia muy elevado y

puro, nada fácil de alcanzar. El propio Buda se refirió a este estado con las siguientes palabras:

> *"Dite ditthamatam bhavissati Sutte sutamatam bhavissati Mute mutamatam bhavissati*
>
> *Viññate viññatamatam bhavissati"*

Este es el estado más puro de la mente, en el que sólo la acción permanece, y la personalidad del hacedor se transforma en la de un testigo. En tal estado, los fenómenos suceden y el hacedor permanece ausente. Por supuesto que el logro de tal estado no es una tarea fácil, sólo la práctica gradual de Vipassana puede conseguirlo con el tiempo. El grado de pureza va aumentando en proporción a la cantidad de impurezas que se erradican. El estado en el que todas las impurezas son erradicadas para siempre se denomina *shudhopi*. Lo que quiere decir que, aunque se ha logrado la purificación de la conciencia, aún queda algo por hacer: el trabajo de observar mediante Vipassana la relación mutua o la interdependencia de los fenómenos, denominado técnicamente como *pratyayoh nupashyana.* Patanjali lo prescribe como parte de Vipassana. Aquí, la palabra *anupashyana* denota conciencia continua como testigo del acontecimiento automático de los fenómenos.

Lo mismo se expone en el *Satipatthana Sutta*, en el antiguo lenguaje tradicional del budismo:

"Kaye kayanupassana vedanāsu vedenanupassana, citte cittanupassana, dame dhammanupassnan". En el mismo sentido, Patanjali utiliza la frase *pratyyo-nupashyana*. Cuando reflexionamos sobre este concepto de Patanjali a la luz de la meditación Vipassana, nos damos cuenta de que un practicante de Vipassana observa el propio acontecer de los fenómenos con tal sutileza y profundidad de la mente, que experimenta de

forma personal la causa raíz de todos los sucesos relacionados con su propia mente, su cuerpo y su relación con el universo circundante. Esta relación es develada a los practicantes de ambas disciplinas: tanto a los que han practicado el camino del Yoga de Patanjali, como a los practicantes del sendero de Vipassana del Buda. Pero se debe tener cuidado con esos diez o doce sutras de Los Yoga Sutras de Patanjali que hablan en un tono anti-Vipassana. El resto de Los Yoga Sutras sí hablan de *rtambhara prajna* como fin último del practicante, del mismo modo que la meditación Vipassana habla de la obtención de *paññā* basada en la propia experiencia. En otras palabras, se trata del conocimiento de la ley de la naturaleza a partir de la experiencia propia, lo que en lenguaje tradicional se denominaba *dharmaniyamata*. Se dice que este *dharmaniyamata* se obtiene mediante la observación de los fenómenos "tal y como son".

Cuando la gente comenzó a desviarse del camino genuino, el asunto derivó hacia una confusión total. Tales personas comenzaron a exigir la aceptación de ciertos conceptos como alma, Dios, etc., y a considerarlos prioritarios para la práctica de Vipassana o del Yoga, sin haber tenido la experiencia individual de dichos elementos. Esta situación cambió por completo el propósito del Yoga o de Vipassana, de la dirección correcta a la incorrecta. Se comenzó a practicar Yoga o Vipassana no para experimentar la realidad "tal como es", sino para demostrar las nociones preconcebidas de alma o de Dios. De este modo los métodos genuinos de Vipassana y del Yoga se vieron fuertemente contaminados, y, en nombre de ambas disciplinas, comenzó a erigirse un gran imperio de diferentes teólogos y filósofos.

Algunas tradiciones filosóficas comenzaron a proclamar que el tamaño del alma era proporcional al del cuerpo, mientras otras afirmaban que era como el dedo

pulgar. Así, la concentración de la mente se orientó de manera equivocada hacia la comprensión de las nociones preconcebidas del alma y de Dios. Pero esto no era más que una proyección de la imaginación y el fortalecimiento de la mente consiente mediante el poder de la concentración. Por tanto, el objetivo del Yoga de Patanjali y de la meditación Vipassana del Buda, de experimentar la realidad "tal y como es", fue abandonado.

Con la práctica genuina del Yoga de Patanjali o de la meditación Vipassana del Buda, se logran resultados idénticos: la disolución gradual de las nociones falsas y la revelación creciente de la realidad pura. Uno está destinado a alcanzar la verdad última. Algunas personas tienen éxito y alcanzan esa realidad en los diez días de un curso de Vipassana, pero no todos los que realizan un curso de diez días de Vipassana alcanzan los mismos resultados. Depende en gran medida de la intensidad de la concentración que se logre alcanzar. Pero sí es seguro que, si se adopta la técnica en su forma más pura, se termina por lograr al menos un destello de la realidad, si no durante el primer curso, durante el segundo o el tercero o el cuarto.

En base a su propia experiencia, el practicante, toma conciencia de que el cuerpo burdo que sentía antes de practicar Vipassana, se convierte gradualmente en una red de finísimas partículas atómicas que surgen y desaparecen constantemente. Experimentará que esas partículas subatómicas, de las que su cuerpo está constituido, caben por billones y trillones en la punta de una aguja. En la antigua tradición de la India, nuestros santos las llamaban *kalapa*. Pero ni siquiera ellas son sólidas. Al profundizar en la práctica de Vipassana, de forma gradual se le revela al practicante que estas pequeñas subpartículas no son más que mera vibración.

Los científicos modernos han refrendado esta afirmación de nuestros antiguos sabios con la invención del fenómeno denominado *quanta*. En los viejos buenos tiempos los sabios o *rishis* indios, los científicos espirituales de nuestro país, sin la ayuda de los sensibles equipos modernos, proclamaron este hecho con las palabras: *sabbo pajalito loko, sabo loko pakampito"*. Eso quiere decir que todo el universo, incluyendo nuestro cuerpo y nuestros órganos sensoriales, no es más que vibraciones y sólo vibraciones. Un practicante serio de Vipassana o del Yoga de Patanjali, descubrirá, a partir de su propia experiencia, que todos sus órganos sensoriales y todos los objetos, no son más que vibración pura. Y cuando concentre su atención en su propia mente y en sus propios pensamientos, descubrirá que también son vibraciones.

En estado de trance, también observará la relación psicosomática entre mente y cuerpo, así como la interdependencia entre la mente y la materia. El practicante de Vipassana o del Yoga de Patanjali, observa estos sucesos con el espíritu de un científico. Mientras está practicando no toma en consideración las diversas teorías filosóficas tradicionales. Solo depende de, y confía en, lo que se vuelve verdadero a partir de su experiencia. Un practicante profundo también tendrá éxito al experimentar las reacciones de mente y cuerpo cuando los órganos sensoriales se encuentran con sus respectivos objetos, es decir, cuando un objeto alcanza el rango del ojo del practicante, éste se dará cuenta de que este contacto del órgano sensible del ojo con su respectivo objeto visual produce una reacción en una parte particular de la mente que avisa de que algo está presente dentro del rango del ojo.

En los viejos buenos tiempos, esta parte de la mente se denominaba conciencia del ojo o *chakkha viññāṇaṃ*. Su función era alertar de que algún objeto visual estaba

presente dentro del rango del ojo. Así, otra parte de la mente, alertada por la conciencia, reconoce la cualidades positivas o negativas del objeto. Este órgano de la mente era llamado técnicamente *sañña*, esto es, percepción, y funciona en dos direcciones: reconoce y evalúa el objeto respectivo. La evaluación realizada por esta parte de la mente emite una vibración particular que penetra todo el cuerpo. Si la evaluación hacia el objeto es favorable, la vibración emitida será tan placentera y agradable que provocará avidez hacia ese objeto. De lo contrario, si la evaluación es desfavorable, emitirá una vibración que provocará aversión hacia el objeto en cuestión. La emisión de la vibración producida por la percepción después de la evaluación del objeto, se denominó técnicamente "sensación" o *vedanā*. Este proceso de cognición va un paso más allá, en el que la buena o la mala impresión de la sensación es retenida en una zona particular de la mente llamada *saṅkhāra* o "huella"; y la acumulación de tales huellas se denominó *anusaya*.

Cuanto más profundas sean esas huellas de agrado o desagrado, mayor será la acumulación que afectará directa o indirectamente nuestro comportamiento cuando se den las circunstancias apropiadas. Vipassana proporciona un medio para la catarsis de dicha acumulación a través de la observación de las sensaciones con una mente calmada y ecuánime. Esa función purificadora se vio fuertemente contaminada en la larga tradición filosófica de la India. Mucha gente comenzó a dar charlas o sermones sobre estos conceptos distorsionando su significado real y situándolos fuera de la práctica en su verdadero sentido. Si se practica Vipassana en su forma pura, la reacción en cadena de la formación de huellas de avidez o avaricia, *raga-dvesha,* se romperá y la parte más profunda de

la mente, donde se encuentran las huellas en su forma más sutil, será purificada.

El practicante de Vipassana visualiza el concepto de impermanencia en base a su propia experiencia con respecto a su propia mente, su cuerpo y el universo; y por lo tanto, observa las sensaciones sin avidez ni codicia. Percibe que incluso la conciencia no es permanente, puesto que se genera sólo cuando se establece un contacto entre un órgano sensorial y su respectivo objeto. Así, cada objeto tiene su conciencia respectiva que surge cuando se establece un contacto entre dicho objeto y el órgano sensorial, y se desvanece al terminar el proceso de generación de las huellas. Por tanto, al meditador de Vipassana se le revela la mente en sí misma, junto con todas sus partes, como impermanente. En dicha meditación, uno debe ser testigo de sus sensaciones agradables y desagradables con ecuanimidad. Sólo entonces el *anusaya* de la avidez y la codicia será erradicado.

Todo este trabajo de erradicación es realizado en Vipassana con *sampajañña*. Pero hoy en día hemos olvidado el verdadero significado de esta palabra. Sólo hablamos de *sampajañña* en conferencias pero no tratamos de comprender qué es y cómo se practica, aunque Patanjali y el Buda intentaron repetidamente dejar claro su significado para fines prácticos. Una persona que practica Vipassana es llamada *Vipassi* en la terminología budista y *sampajani* o el que alcanza *vivekhyati,* en la terminología de Patanjali.

En el nivel más bajo de la práctica de Vipassana, el meditador experimenta distintas partes de la mente y del cuerpo como impermanentes, pero una parte de la mente en particular, llamada conciencia — *viññāṇaṃ* en terminología pāli — le crea mucha confusión si no ha

alcanzado una profundidad suficiente en su práctica. Para él, *viññāṇaṃ* parece ser permanente. Y un practicante normal detiene su progreso en este punto, debido a que sus nociones preconcebidas de *atma,* etc., le producen una sensación de semejanza con la conciencia. Así, en este punto el practicante puede llegar a pensar que ya no necesita seguir practicando.

Pero si continúa observando *viññāṇaṃ* con ecuanimidad, se dará cuenta de que ni siquiera *viññāṇaṃ* es permanente, y que está dividido en seis partes, cada una relacionada con su respectivo órgano sensorial. Esa conciencia surge en el momento del contacto entre el órgano sensorial y su objeto respectivo y deja de existir en el momento en que completa su función de conocer el objeto. También es muy importante y muy interesante saber que tal conciencia surge en relación con su respectivo órgano sensorial. Por ejemplo, si surge la conciencia del ojo, no podremos escuchar palabras con los oídos. De la misma forma, cuando surge la conciencia del oído, no podremos ver un objeto material o un objeto visual. Por lo tanto, ninguna de las seis conciencias procesa el área respectiva de cada una de las demás.

Cuando estas conciencias son visualizadas con una sensación de ecuanimidad, el practicante experimenta la naturaleza misma de la impermanencia y la ilusión de *atma*, etc. se desvanece. En el Yoga, a esa práctica se le denomina *pratyanupushyana*. En este modo de práctica, el practicante no sólo concentra su atención sobre la función del órgano sensorial y su conciencia respectiva, sino también en el objeto en cuestión y se percata de que tanto el órgano sensorial, como la conciencia y el objeto, todos son meras vibraciones. En base a la propia experiencia del meditador, toda la existencia parece ser solo una acumulación de vibraciones.

La obtención de tal estado de vibración es denominada *anattā* por el Buda. Cuando logra alcanzar ese estado, el practicante se libera de los sentimientos de "yo" y "mío".

Cuando Patanjali describe este estado, explica que, si no se logra alcanzar, la liberación no es posible. Hasta que el ego no se elimine, no es posible lograr la emancipación. Mientras uno involucra su propio ego en la posesión de objetos o como autor de hechos, se mantiene dentro de las ataduras del continuo renacer. Las ilusiones del ego se disuelven de manera gradual, cuando se observa la falsedad de tal ego a través de Vipassana. Sólo entonces uno se percata de que su nombre y otras posesiones, eran sólo una forma de llevar a cabo acciones materiales y que no tenían ninguna identidad propia. En tal estado, todas las ilusiones se erradican una a una, como las capas de una cebolla, que no es otra cosa más que una acumulación de capas. Esta observación fue llamada por Buda *dhammanupassana*.

La práctica de *dhammanupassana* revela todos los secretos de la ley de la naturaleza y lleva al practicante más allá del mundo de los sentidos. En los buenos viejos tiempos, este estado era llamado *indriyatita abasta*. Hasta el estado del cuarto *jhāna* existe la conciencia, pero en el estado de trance, incluso los órganos sensoriales se disuelven. En ese estado, no sólo los factores psíquicos desaparecen, sino que también la conciencia deja de existir. Éste era el elevado conocimiento espiritual de la India que se practicaba en aquellos días. Hoy lo hemos olvidado. Ahora sólo hablamos y hablamos de ello, y siempre bajo la lupa de alguna de las distintas sectas, como jainistas, budistas, hindúes, etc., pero olvidamos que la realidad última no pertenece a ninguna secta. Es universal. Es, como la invención (descubrimiento) de la Ley de la Gravedad de Newton o la Ley de la Relatividad de Einstein, aplicable en cualquier lugar de la tierra y semejante a las leyes de la naturaleza.

De la misma forma, nuestros sabios inventaron (descubrieron) que mientras existan en nosotros *anusaya kilesas*, la avidez y la codicia estarán presentes en nuestro nivel psíquico y la liberación estará lejos de nuestro alcance. Para lograr la liberación, es necesario pasar por el sufrimiento a partir de la propia experiencia y observar con profundidad la causa raíz de tendencias como la *avijja* o ignorancia. La ignorancia es la aceptación de la desdicha como felicidad y de la felicidad como miseria. El Buda y Patanjali expresan puntos de vista idénticos sobre este concepto. Aceptar lo impermanente como permanente es ignorancia. Aceptar el sufrimiento como felicidad es ignorancia. Aceptar lo desfavorable como favorable es ignorancia. Aceptar la torpeza como belleza es ignorancia. Todas esas preconcepciones dificultan nuestro sendero hacia la liberación. También podemos aceptar intelectualmente que todas y cada una de las cosas de este mundo causan sufrimiento, están faltas de sustancia y son impermanentes. No obstante, la mera aceptación intelectual de estas características, no nos liberará de nuestros sufrimientos.

En la India, el noventa por ciento de la gente acepta todo esto a nivel intelectual. Y también cree que dentro del cuerpo hay un alma eterna. Los seguidores de ambas doctrinas las aceptan sólo a nivel intelectual. Ninguno de ellos sabe, basado en su propia experiencia, lo que realmente existe en su interior. Sólo aceptan lo que otros dicen sin probarlo a través de la experiencia propia. No saben que la mera aceptación de ciertas realidades no constituye *rtambhara prajna,* o sabiduría adquirida en base a la propia experiencia, sin la cual jamás comprenderemos al Buda o a Patanjali en su contexto real. Si alguno de los aquí reunidos, se ha sentido agraviado por cualquiera de los puntos que he tocado hasta ahora, le

pido disculpas. Pero estoy obligado a decirles la verdad acerca de las diferentes tradiciones modernas de conocimiento y filosofía. Los que siguen estas tradiciones, lo hacen a ciegas. A un seguidor de la tradición védica, le encantará la hipótesis de que todo el conocimiento del mundo proviene de los Vedas, y que desde ahí se le ha enseñado a todos los demás. Por lo tanto, los seguidores de los Vedas somos superiores. Y nuestros ancestros fueron los maestros del mundo.

De hecho, no sirve de nada estar orgullosos de los logros de nuestros ancestros. Quizás fueron millonarios o billonarios, pero no nos beneficiaremos de su riqueza. Si soy un tipo pobre, la riqueza de mis ancestros no me va a enriquecer. De forma similar sucede con la India en lo que respecta a la sabiduría espiritual. Nos congratulamos de que nuestro país sea la fuente de la invención de una sabiduría espiritual muy elevada, pero no la practicamos. Y resulta que la práctica es la única forma de beneficiarse de esta sabiduría. Ya sea que nos acerquemos al Gita, al Buda o a los tratados de Patanjali, siempre encontraremos que ponen todo el énfasis en alcanzar el *rtambhara prajna*, que significa la revelación de la verdad a partir de la propia experiencia.

Los invito a todos, hermanos y hermanas, a intentar conseguir *rtambhara prajna* en base a su propia experiencia. Traten de ver lo que el Buda o Patanjali alcanzaron y enseñaron a que otros lo alcanzaran. No anden discutiendo sobre ello sólo por el gusto de la discusión o del placer intelectual. Esta técnica no está pensada para discusiones, especulaciones o sermones; sólo sirve para practicar. Tan solo con la práctica se podrán constatar sus ventajas y su superioridad real. Por muy dulce y deliciosa que sea una comida, solo podremos disfrutarla cuando la consumamos. Así mismo, las técnicas de Patanjali o del Buda solo podrán ser realmente comprendidas cuando se

les ponga en práctica. Solo ese día, la India entenderá de verdad la enorme altura de los logros espirituales que alcanzaron nuestros ancestros. Ese día nos alejaremos de estos ejercicios intelectuales y podremos considerarnos dignos herederos de la verdadera riqueza espiritual de nuestro país.

No condeno la práctica de *asanas,* etc. Es buena para la salud física. Da igual que practiquemos de acuerdo al Hatha Yoga *Pradipika, Gheranda Samhita* o Los Yoga Sutras de Patanjali. También forman parte de nuestra sabiduría ancestral, pero no deben ser practicados a costa de la verdadera sabiduría que nos conducirá a la liberación. También la acupuntura y la acupresión son buenas, pero no deberían ser practicadas en nombre de Vipassana. Vipassana sirve para arrancar las impurezas de raíz. Si la utilizamos para cualquier otro propósito, olvidando su uso real, será como insultar la práctica de Vipassana. Del mismo modo, alguien que esté plenamente satisfecho con la simple práctica de *asana, pranayama* y otras prácticas yóguicas, estará insultando a Patanjali. No cabe duda de que debemos mantener nuestro cuerpo saludable, pero eso solo no es suficiente para el logro espiritual. Es cierto que sin buena salud, la meditación no es posible. Así que tendremos que practicar *asana, pranayama,* etc., junto con la meditación.

En tiempos del Buda, sucedía lo mismo que hoy. La gente solía observar ciertas penitencias o ciertos preceptos y pensaba que con ello seguían el camino correcto de la espiritualidad. El Buda les enseñó que cualquier penitencia o precepto llevado al extremo, también es una forma de avidez que obstaculiza el sendero del logro verdadero. Le pedía a la gente que no se quedara en la etapa elemental, sino que avanzara, que se esforzara por alcanzar *prajna. Y* les enseñaba la forma de lograrlo.

De la misma forma, hoy nos aferramos sólo a *asanas y pranayama*, dejando de lado el verdadero objetivo del Yoga, es decir la liberación no sólo de nuestras impurezas físicas, sino también de las mentales. Hasta ahora nadie ha alcanzado la liberación por la mera observancia de preceptos o penitencias. Nadie ha logrado la liberación con la mera práctica de *pranayama neti* o *dhauti,* etc. No es posible. A menos que la mente haya sido purificada con la obtención de *rtambhara prajna* mediante Vipassana, la liberación no es posible.

A los reunidos hoy aquí, devotos de Patanjali, los animo a practicar Vipassana al menos una vez, para saber lo que Patanjali realmente esperaba de sus seguidores. No pretendo que seáis capaces de entender todas y cada una de las cosas sobre Vipassana en un curso de diez días. Ese será sólo el comienzo. Mientras con más ahínco busquéis el camino, más cerca estaréis de cumplir con las expectativas de Patanjali. Con solo cuatro días que dediquéis a la tarea de alcanzar *vivekakhyati* o *sampajañña*, os beneficiaréis, progresaréis en el sendero de la liberación, seréis dueños del verdadero Dhamma, alcanzaréis la verdadera paz. Que todos los que habéis venido hoy a esta asamblea de buscadores espirituales seáis felices, os liberéis.

SOBRE PARIYATTI

Pariyatti se dedica a proporcionar un acceso asequible a las auténticas enseñanzas del Buda sobre la teoría del Dhamma (*pariyatti*) y la práctica (*paṭipatti*) de la meditación Vipassana. A 501(c)(3) organización benéfica sin ánimo de lucro desde 2002. Pariyatti se sostiene gracias a las contribuciones de personas que aprecian y quieren compartir el incalculable valor de las de las enseñanzas del Dhamma. Te invitamos a visitar www.pariyatti.org para conocer nuestros programas, servicios y formas de apoyar las publicaciones y otros proyectos.

Editoriales de Pariyatti

Vipassana Research Publications (centradas en la práctica de Vipassana tal y como la enseñó S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (títulos seleccionados de la Buddhist Publication Society, coeditados por Pariyatti)

MPA Pariyatti Editions (títulos seleccionados de la Myanmar Pitaka Association, coeditados por Pariyatti)

Pariyatti Digital Editions (títulos de audio y vídeo, incluidos los discursos)

Pariyatti Press (títulos clásicos reimpresos y escritos inspiradores de autores contemporáneos)

Pariyatti enriquece el mundo mediante:

- Difusión de las palabras del Buda
- Aportando sustento para el viaje del buscador,
- Iluminando el sendero del meditador.